

# Chiles rellenos simples

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

- 1 **taza** arroz integral, crudo
- 1 **lata** frijoles negros, sin sal (15 onzas)
- 4 chiles pimientos (cualquier color)
- 1 **taza** queso Cheddar, en tiras (bajo en grasa)
- 1 tomate, rodajado
- 1 **taza** salsa
- sal, al gusto (opcional)

## Preparación

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>393</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	6 mg
<b>Sodio</b>	<b>794 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>70 g</b>
Fibra dietética	12 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>21 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	207 mg
Hierro	3 mg
Potasio	962 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Vegetales	2 tazas
 Granos	1 1/2 onzas
 Lácteo	1/4 taza

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Cueza el arroz integral de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. Lave los chiles con agua corriente.
4. Corte la parte superior de los chiles y saque las semillas con una cuchara.
5. Escorra y enjuague los frijoles negros.
6. Combine los frijoles, la salsa y la sal (opcional).
7. Coloque alrededor de 3 cucharadas de la mezcla en el fondo de cada chile.
8. Coloque una rodaja de tomate en la parte superior de la mezcla y espolvoree 2 cucharadas de queso.
9. Repita los pasos 7 y 8 para rellenar el chile por completo pero ya no coloque queso en la parte superior.
10. Hornee los chiles durante 30 minutos, coloque en la parte superior 2 cucharadas de queso y continúe horneando otros 15 minutos más.

## Notas

Para efectos del análisis nutricional y costos se utilizaron chiles pimientos verdes.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.